

4. GRÖNT STRECK - 12 gup Graderingskrav

Avser 1 grönt streck på gult bälte. Graderingen liknar gult bälte, men större krav ställs på styrka och precision, samt på terminologi och uppförandekod.

Mönster - Poomsae

- [Taegeuk il Jang - Instruktionsfilm från Kukkiwon, TKD-huvudkvarter](#)
- [Taegeuk il Jang - Alternativ instruktionsfilm sett bakifrån](#)

Första mönstret representerar symbolen Keon, som betyder himlen och ljuset som ger liv och som är jordens begynnelse. Teknikerna i det första mönstret är de mest grundläggande och viktiga. Eleven ska kunna utföra hela mönstret utan hjälp. Teknikerna, stegen och riktningarna ska utföras korrekt och vid denna gradering krävs större styrka och precision i presentationen.

Tekniker och terminologi

3 blockeringar:

- Nedåt - Aare makki
- Mitten inåt - Momtong anmakki
- Huvudet - Oelgul makki

3 slag:

- Nedåt - Aare jirugi
- Mitten - Momtong jirugi
- Huvudet - Oelgul jirugi

5 sparkar:

- Framåt - ap chagi
- Snett framåt - pit chagi
- Sidan - yop chagi
- Yxspark - Nellyo chagi
- Hög pitchagi - Dolleyo chagi

4 steg:

- Framåt kort steg - ap seogi
- Framåt långt steg - ap kobi
- Parallell skip steg
- Switch steg - pal bak ko

Riktningar:

- Inåt - An
- Utåt - Bakkat

5 ställningar:

- Givakt som ett ljus - Charyeot
- Fötterna ihop - Moa seogi
- Redo - Junbi sepgi
- Ridande - Juchum seogi
- Kamp redo - Kyorugi jumbi seogi

Räkneord:

Hana, Dul, Set, Net, Dasat,
Yasat, Ilkob, Yodol, Ahop, Yol

Kommandon:

- Buga! - Kyeongne [kun-je]
- Börja! - Sijak [si-shak]
- Sluta! - Geuman [kå-ma]
- Pausa! - Kaleyo [kal-jå]
- Lediga! (drickpaus) - Shieå [shåå]
- Vänd, byt sida! - Deodora [diodåra]
- Tillbaka! - Baro [baråå]
- Kampskrik! - Kihap [kiapp]

Taekwondoelevens ed: Jag ska:

- alltid följa Jinaes regler.
- alltid respektera mina instruktörer och träningskamrater.
- aldrig missbruka Taekwondo.
- bli en förespråkare för frihet och rättvisa.
- hjälpa till att bygga en trevlig klubb och en fredligare värld.

Spark i 4-riktningar: apchagi, pitchagi och dubbelspark

1. Junbi
2. Sijak!
 - a. Ställning: ap-kobi, höger ben bak
 - b. Handteknik: aare-hetchyo makki (dubbel aare-makki)
3. Spark: ap-chagi med höger ben.
4. Vrid 90-grader **motsols**, landa höger ben bak.
5. Upprepa 2 - 4 tills du är tillbaka i startposition - Kihap!
6. Deodora! - *därefter samma sak **medsols** med vänster ben.*

Vid dubbelspark görs steg 1-6, men före varje spark (3), görs en spark med främre benet.

Uppförande

I kampsport är det viktigt att vi håller en trevlig attityd där vi stöttar och hjälper våra kompisar. Vi visar respekt för varandra, vi visar att det är ok att vara olika och vi stöttar och peppar varandra både när det går bra och när det är kämpigt.

En trevlig attityd innebär att vi bugar när vi börjar träna och när vi byter mittsar med en kompis. Vi tackar träningskompisen när vi är klara med en övning, lyssnar på instruktören och frågar hur det går när någon ramlar eller får ont. Då ger vi en hjälpsam hand och kollar så kompiserna är med igen, innan vi fortsätter.

Vi bugar när vi går in i vår träningslokal - dojang - och vi bugar inåt när vi går ut. Det gör vi för att visa respekt för dojangen, instruktören och träningskompisarna.

Även utanför träningslokalen är Taekiddoeleven vänlig, hjälpsam och en bra kompis.

Det är Taekwondo.

Om graderingen:

Graderingen läggs i slutet av varje termin. Det är ett tillfälle för eleven att visa att hon/han har nått upp till den nivå som gör det möjligt att fortsätta till nästa och vid graderingen avger eleven löfte om att följa taekwondons regler. Det är alltid instruktören som avgör när eleven är redo och det finns ett krav på lägst 70% närvaro, samt att eleven visat intresse, kämpat med att lära sig och uppträtt på ett lämpligt sätt. Den elev som uppfyller kraven får gradera. Instruktören kan godkänna lägre närvaro, endast om eleven visat mycket stort intresse och exempelvis tränat hemma. Om eleven misslyckas med graderingen eller blir sjuk, så ordnar vi om möjligt extraträningar som alla är välkomna till - och en omgradering, i rimlig utsträckning. Skulle en elev vilja avstå eller skjuta upp sin gradering så är det helt ok.

Förbered er på att graderingen är jobbig. Den är som ett intensivt träningspass och vi tränar både i grupp och visar tekniker individuellt. Kross kan förekomma men är valfritt upp till grönt bälte.

Barn 7-12 år börjar vid 15 gup och arbetar sig ned mot 1 gup, som är steget före svart bälte. Gup är det koreanska ordet för färgbältesgrad. **Lycka till!**